

Émilie Laraison



Cuisine italienne

pour les nullissimes

Remerciements

Merci à Iris et Aurélie avec lesquelles c'est un plaisir de travailler.

Merci à Séverine Di Giulio, la plus italienne des Nantaises, pour son aide à la réalisation des recettes.

Merci à Mariam Diallo et Inès pour leur participation à ce projet.

Merci à Julien pour son soutien au quotidien et à Joseph et Anton mes petit goûteurs.

ISBN : 978-2-412-02200-9
ISBN numérique : 9782412025352
Dépôt légal : février 2017
Création graphique : Nicolas Galy pour NoOok
Mise en page : Istria
Correction : Christine Cameau
Photographies des recettes : © Émilie Laraison
Photographies des ingrédients : © istock et Fotolia

Éditions First, un département d'Édi8
12, avenue d'Italie
75013 Paris – France
Tél. : 01 44 16 09 00
Fax : 01 44 16 09 01
e-mail : firstinfo@efirst.com
Site Internet : www.editionsfirst.fr



ANTIPASTI

CROSTINI COPPA-GORGONZOLA



POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 5 MINUTES

LISTE DE COURSES



6 petites tranches de pain de campagne



2 cuil. à soupe d'huile d'olive



150 g de gorgonzola



6 tranches de coppa



6 feuilles de roquette

❶ Faites griller les tranches de pain au grille-pain, badigeonnez-les d'huile d'olive, puis laissez refroidir 5 min.

❷ Recouvrez les tranches de pain de gorgonzola, disposez les tranches de coppa par-dessus.



❸ Ajoutez 1 feuille de roquette sur chaque crostini, poivrez et servez.

BRUSCHETTA TOMATES-BASILIC



POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES

LISTE DE COURSES



6 belles tranches de pain de campagne



2 cuil. à soupe d'huile d'olive



1 gousse d'ail



4 tomates



1 brin de basilic

❶ Préchauffez le four à 200 °C (th. 7).

❷ Placez les tranches de pain sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, frottez-les avec la gousse d'ail coupée en deux et badigeonnez-les d'huile d'olive.



❸ Lavez les tomates et coupez-les en petits dés. Déposez-les sur les tranches de pain.

❹ Enfournez pour 15 min, poivrez, puis parsemez de basilic ciselé.

GRESSINI BRESAOLA-MASCARPONE



POUR 6 PERSONNES **PRÉPARATION** : 10 MINUTES

LISTE DE COURSES



12 gressini



100 g de mascarpone



10 brins de ciboulette



6 tranches de bresaola



1 cuil. à café d'huile d'olive

❶ Dans un bol, mélangez le mascarpone, la ciboulette ciselée, l'huile d'olive et du poivre.



❷ Enrobez chaque gressini de préparation, puis enroulez 1 demi-tranche de bresaola autour.

POIVRONS MARINÉS



POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES
MARINADE : 2 HEURES

LISTE DE COURSES



3 poivrons



1 gousse d'ail



1 cuil. à café d'origan



10 cuil. à soupe d'huile d'olive



1 petit piment



2 anchois

❶ Placez les poivrons sur une plaque de four et faites-les cuire 30 min à 180 °C (th. 6).

❷ Placez-les dans un sachet congélation le temps qu'ils refroidissent, puis retirez la peau et coupez-les en lamelles.



❸ Pelez et hachez l'ail. Dans un plat creux, mélangez l'ail avec l'huile d'olive, l'origan, le piment, les anchois et du poivre.

❹ Ajoutez les poivrons et laissez mariner 2 heures avant de servir.

STICKS DE MOZZARELLA PANÉS



POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 2 MINUTES

LISTE DE COURSES



250 g de mozzarella



2 œufs



50 g de farine



100 g de chapelure



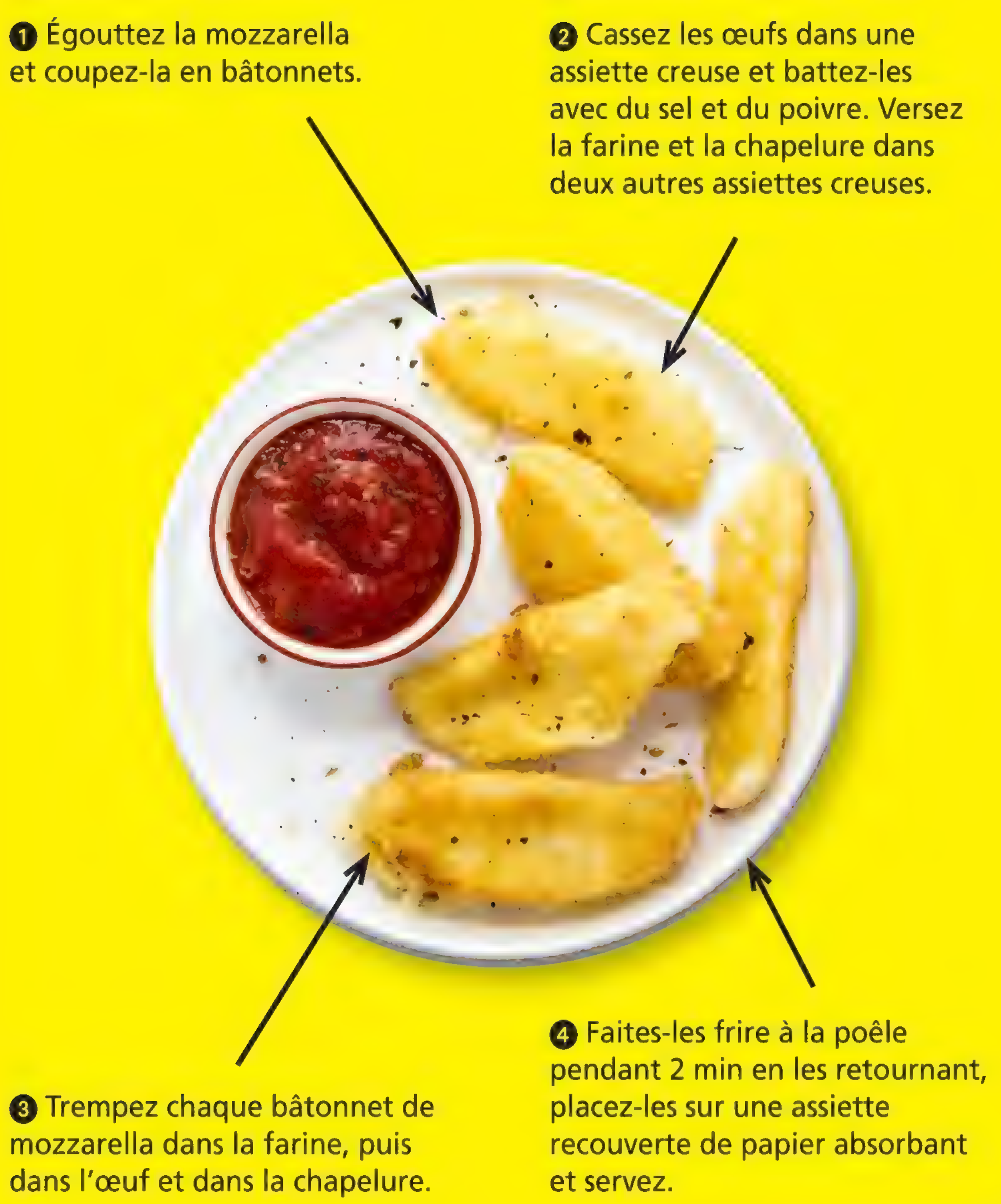
10 cuil. à soupe d'huile neutre



Le conseil de l'auteur
De la même manière, réalisez des scampi fritti en remplaçant la mozzarella par des crevettes cuites décortiquées.

❶ Égouttez la mozzarella et coupez-la en bâtonnets.

❷ Cassez les œufs dans une assiette creuse et battez-les avec du sel et du poivre. Versez la farine et la chapelure dans deux autres assiettes creuses.



❸ Trempez chaque bâtonnet de mozzarella dans la farine, puis dans l'œuf et dans la chapelure.

❹ Faites-les frire à la poêle pendant 2 min en les retournant, placez-les sur une assiette recouverte de papier absorbant et servez.

SALADE D'ARTICHAUTS



POUR 4 PERSONNES **PRÉPARATION** : 5 MINUTES

LISTE DE COURSES



12 cœurs d'artichauts en bocal



4 cuil. à soupe d'huile d'olive



le jus d'1 citron



5 brins de persil



75 g de parmesan

❶ Détaillez les cœurs d'artichauts en tranches fines.

❷ Mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, salez, poivrez et versez sur les artichauts.



❸ Lavez le persil, hachez-le. Parsemez la salade de persil ciselé et de copeaux de parmesan.

SALADE CAPRESE



POUR 4 PERSONNES **PRÉPARATION** : 10 MINUTES

LISTE DE COURSES



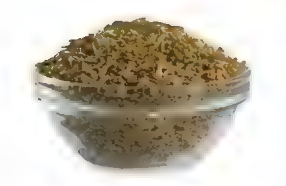
4 tomates bien mûres



2 boules de mozzarella



4 cuil. à soupe d'huile d'olive



1 cuil. à café d'origan



20 feuilles de basilic

❶ Dans un bol, mélangez l'huile d'olive et l'origan. Salez.

❷ Lavez les tomates, coupez-les en tranches sans aller jusqu'au bout. Égouttez la mozzarella et taillez-la en tranches.



❸ Disposez les tranches de mozzarella entre chaque tranche de tomate.

❹ Arrosez avec l'huile d'olive à l'origan, poivrez et décorez de feuilles de basilic.

MINESTRONE



POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 25 MINUTES

LISTE DE COURSES



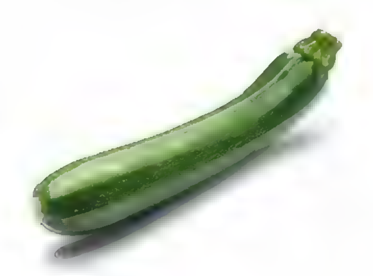
250 g de haricots blancs en conserve



100 g de haricots verts



2 carottes



1 courgette



1 oignon



1 botte de persil

❶ Pelez les carottes et l'oignon, éboutez les haricots verts. Coupez tous les légumes en petits dés.

❷ Dans une casserole, faites dorer 2 min les oignons dans 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les légumes. Salez et couvrez d'1,5 litre d'eau. Laissez cuire 20 min.



❸ Ajoutez les haricots blancs égouttés, laissez cuire 2 min. Poivrez et parsemez de persil haché.



PIZZAS, PASTA ET RISOTTO

PÂTE À PIZZA


POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
REPOS : 30 MINUTES

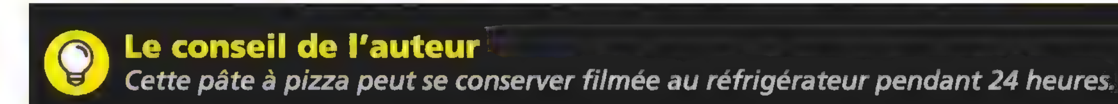
LISTE DE COURSES


375 g de farine


2 cuil. à café de levure boulangère instantanée


½ cuil. à café de sel


1 cuil. à soupe d'huile d'olive


Le conseil de l'auteur
Cette pâte à pizza peut se conserver filmée au réfrigérateur pendant 24 heures.

❶ Mélangez la levure, le sel et la farine.

❷ Versez petit à petit 25 cl d'eau tiède et l'huile et mélangez bien.



❸ Travaillez la pâte 2 min, puis laissez-la reposer 30 min.

❹ Retravaillez la pâte 1 min sur un plan de travail fariné avant de l'étaler.

PIZZA FIGUES, ROQUETTE, JAMBON DE PARME



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES

LISTE DE COURSES



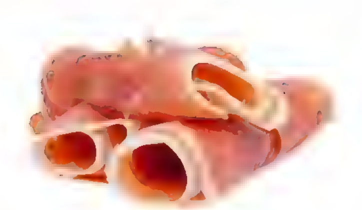
1 pâte à pizza (recette p. 24)



100 g de concentré de tomates



3 figues



6 tranches de jambon de Parme



2 poignées de roquette



2 cuil. à soupe d'huile d'olive

❶ Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Étalez la pâte sur un plan de travail fariné et placez-la sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

❷ Nappez de concentré de tomates, ajoutez le jambon de Parme coupé en lamelles, puis les figues coupées en quatre.



❸ Arrosez d'huile d'olive et enfournez pour 20 min. Ajoutez la roquette avant de servir.

PIZZA BRESAOLA, ÉPINARDS, OIGNONS



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES

LISTE DE COURSES



1 pâte à pizza (recette p. 24)



8 cl de sauce tomate



2 oignons



150 g de pousses d'épinards



6 tranches de bresaola



50 g de parmesan râpé

❶ Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Étalez la pâte sur un plan de travail fariné et placez-la sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

❷ Épluchez et coupez les oignons en rondelles et faites-les revenir 2 min avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive.



❸ Nappez la pâte à pizza de sauce tomate et d'oignons. Répartissez les feuilles d'épinards grossièrement hachées et la bresaola.

❹ Saupoudrez de parmesan et enfournez pour 20 min.

PIZZA CHÈVRE, MIEL ET NOIX



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES

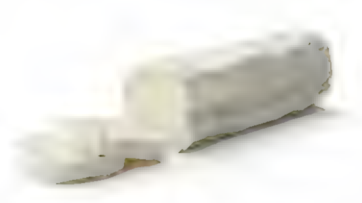
LISTE DE COURSES



1 pâte à pizza (recette p. 24)



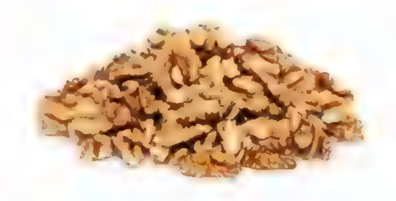
10 cl de crème fraîche épaisse



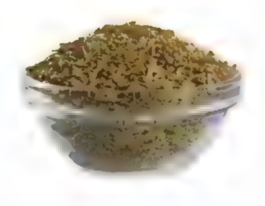
½ bûche de chèvre



2 cuil. à soupe de miel



60 g de noix



1 cuil. à café d'origan

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte sur un plan de travail fariné et placez-la sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

❷ Nappez de crème fraîche et ajoutez le chèvre en tranches et le miel.

❸ Ajoutez les noix et l'origan et enfournez pour 20 min.

❹ À la sortie du four, arrosez d'un filet d'huile d'olive et poivrez.

PIZZA AUX LÉGUMES



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES

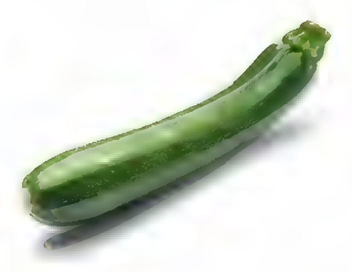
LISTE DE COURSES



1 pâte à pizza
(recette p. 24)



100 g de tomates
concassées



1 courgette



1 poivron jaune



5 brins de thym



une douzaine de feuilles
de basilic

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte sur un plan de travail fariné et placez-la sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

❷ Lavez et coupez la courgette en rondelles et le poivron en petits dés.



❸ Nappez la pâte de tomates concassées, ajoutez les légumes et le thym effeuillé.

❹ Enfournez pour 20 min puis parsemez de basilic.

TAGLIATELLES CARBONARA



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES

LISTE DE COURSES



500 g de tagliatelles



150 g de pancetta



5 jaunes d'œufs



200 g de parmesan râpé



Le conseil de l'auteur

Ne jetez pas les blancs d'œufs : vous pouvez les utiliser pour confectionner des amaretti (recette p. 90).

❶ Faites cuire les tagliatelles dans un grand volume d'eau bouillante salée, environ 10 min.

❷ Coupez la pancetta en fines lamelles et faites-la dorer 2 min dans une poêle.



❸ Battez les jaunes d'œufs avec la moitié du parmesan et une petite louche d'eau de cuisson des pâtes.

❹ Égouttez les pâtes et plongez-les dans la sauce, ajoutez la pancetta, mélangez, poivrez. Saupoudrez du parmesan restant.

SPAGHETTIS BOLOGNAISE



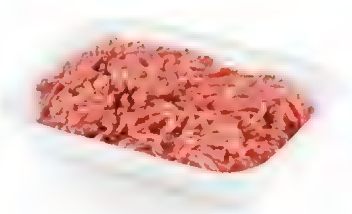
POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES

LISTE DE COURSES



500 g de spaghettis



400 g de bœuf haché



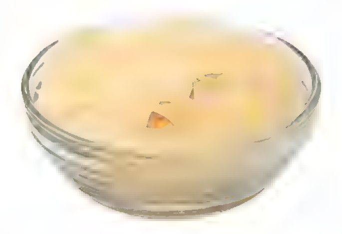
1 grosse boîte de tomates pelées (500 g)



1 petite boîte de concentré de tomates (20 g)



1 oignon blanc



quelques copeaux de parmesan

❶ Plongez les spaghettis dans de l'eau bouillante salée et laissez cuire environ 8 min.

❷ Pelez et coupez l'oignon en rondelles, faites-le dorer 5 min dans de l'huile d'olive.



❸ Ajoutez la viande, les tomates pelées, le concentré, salez, poivrez et laissez mijoter 20 min.

❹ Égouttez les pâtes et versez dessus la sauce bolognaise, parsemez de parmesan.

LINGUINE AU PESTO



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES

LISTE DE COURSES

- 500 g de linguine
- 1 bouquet (100 g) de basilic frais
- 1 gousse d'ail
- 18 cl d'huile d'olive
- 50 g de parmesan
- 50 g de pignons de pin

❶ Faites cuire les linguine dans un grand volume d'eau bouillante salée, environ 10 min. Faites dorer les pignons dans une petite poêle.

❷ Rincez le basilic et mixez-le avec les pignons, l'ail pelé et l'huile jusqu'à obtenir une pâte lisse.



❸ Ajoutez le parmesan et mixez à nouveau.

❹ Égouttez les pâtes, mélangez avec le pesto et servez.

PENNE ALL'ARRABBIATA



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES

LISTE DE COURSES



500 g de penne



3 tomates



1 gousse d'ail



1 petit piment



150 g de parmesan



6 brins de persil

❶ Faites cuire les penne dans une casserole d'eau bouillante salée, environ 12 min.

❷ À la poêle, faites dorer 2 min l'ail et le piment hachés dans 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les tomates coupées en petits dés et laissez cuire 5 min.



❸ Égouttez les pâtes, versez-les dans la sauce et mélangez.

❹ Parsemez de parmesan râpé et de persil ciselé.

FUSILLI AUX QUATRE FROMAGES



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES

LISTE DE COURSES



500 g de fusilli



100 g de pecorino



100 g de gorgonzola



150 g de parmesan



100 g de mascarpone



4 brins de basilic

❶ Faites cuire les fusilli dans une casserole d'eau bouillante salée, environ 10 min.

❷ Dans une casserole, faites fondre le pecorino, le gorgonzola et le mascarpone à feu doux en remuant pendant 5 min.



❸ Égouttez les pâtes, versez-les dans la sauce et mélangez.

❹ Poivrez, parsemez de parmesan râpé et de feuilles de basilic.

CANNELLONIS AU POULET



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES

LISTE DE COURSES



16 cannellonis à farcir



3 escalopes de poulet



1 oignon



5 tomates



5 cuil. à soupe
de crème fraîche



150 g de gruyère râpé

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites revenir 2 min l'oignon haché dans 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, ainsi que le poulet coupé en cubes.

❷ Ajoutez 3 tomates coupées en quatre et la moitié de la crème. Mixez, salez et poivrez.



❸ Farcissez les cannellonis avec la préparation et disposez-les dans un plat allant au four.

❹ Mixez les 2 tomates restantes avec le reste de crème, recouvrez-en les cannellonis et enfournez pour 30 min.

CONCHIGLIONIS RICOTTA-ÉPINARDS



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 35 MINUTES

LISTE DE COURSES



16 conchiglionis à farcir



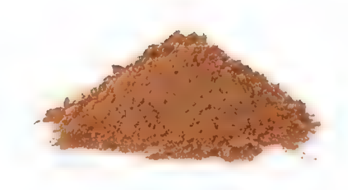
200 g de pousses d'épinards



200 g de ricotta



2 jaunes d'œufs



1 pincée de noix muscade



100 g de parmesan

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites cuire les pâtes environ 12 min dans de l'eau bouillante, égouttez et réservez.

❷ Faites cuire les épinards 5 min dans une poêle avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, égouttez-les puis mélangez-les avec la ricotta, les jaunes d'œufs et la muscade, salez et poivrez.



❸ Farcissez les conchiglionis avec la préparation et disposez-les dans un plat allant au four. Saupoudrez de parmesan râpé et enfournez pour 20 min.

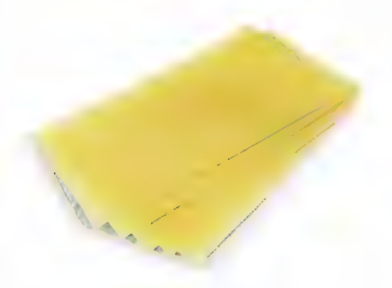
LASAGNES BOLOGNAISE



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 45 MINUTES

LISTE DE COURSES



1 boîte de lasagnes précuites



500 g de bœuf haché



1 oignon



850 g de tomates entières pelées en conserve



50 cl de crème liquide



150 g de parmesan

❶ Faites revenir 2 min l'oignon émincé dans 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, puis ajoutez la viande et les tomates pelées. Salez, poivrez, mélangez et laissez mijoter 15 min.

❷ Dans un plat à four, versez une couche de crème, une couche de lasagnes et la moitié de la viande ; mettez une 2e couche de crème et de lasagnes, puis la fin du bœuf.



❸ Disposez les dernières feuilles de lasagnes et la fin de la crème. Recouvrez de parmesan râpé et enfournez pour 30 min à 180 °C (th. 6).

LASAGNES SAUMON-BROCOLI


POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 40 MINUTES

LISTE DE COURSES


1 boîte de lasagnes précuites


300 g de saumon

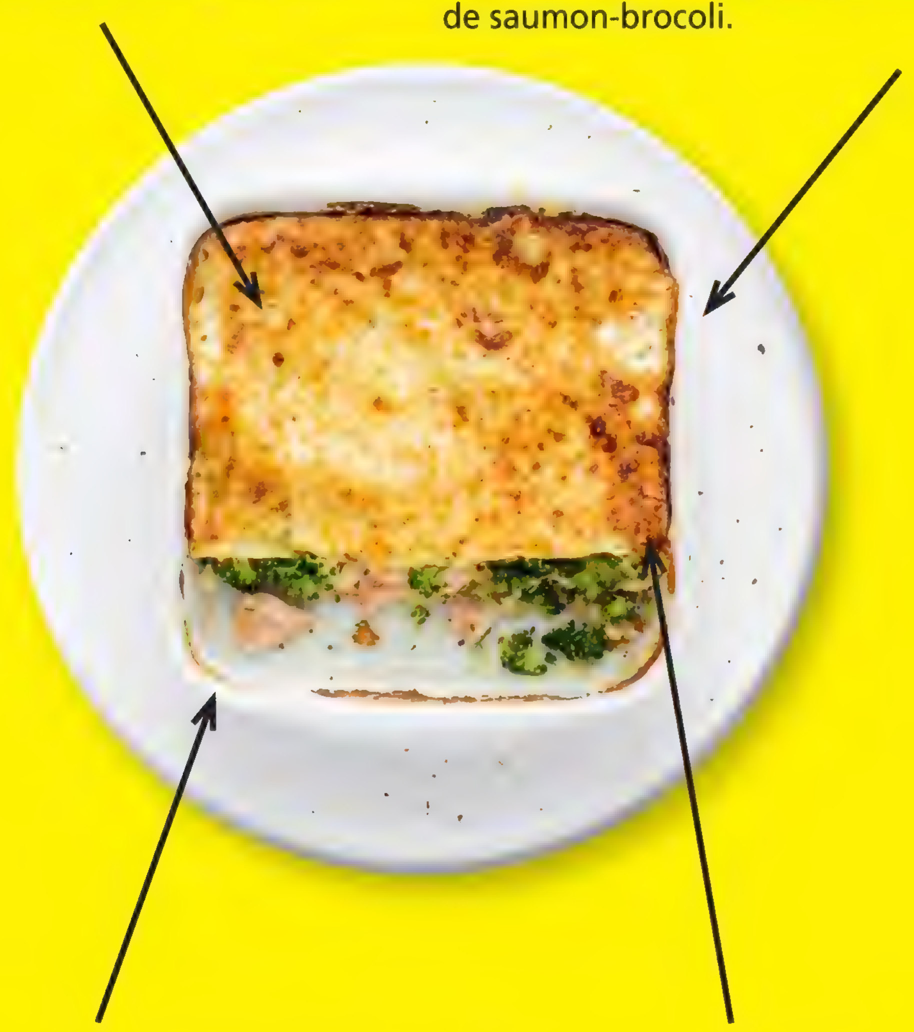

300 g de brocoli


50 cl de crème liquide


150 g de gruyère râpé

❶ Coupez les sommités du brocoli. Faites-les cuire avec le saumon 10 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

❷ Dans un plat à four, versez une couche de crème, une couche de lasagnes, puis la moitié du saumon et du brocoli ; mettez une 2e couche de crème et de lasagnes, puis le reste de saumon-brocoli.



❸ Disposez les dernières feuilles de lasagnes et la fin de la crème.

❹ Recouvrez de gruyère râpé et enfournez pour 30 min.

RISOTTO COURGETTES-PARMESAN



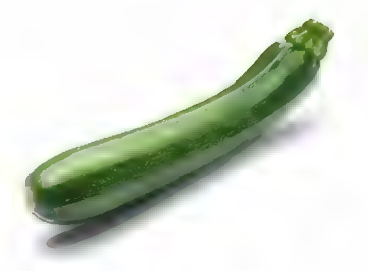
POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 25 MINUTES

LISTE DE COURSES



250 g de riz arborio



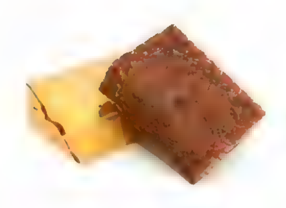
2 courgettes



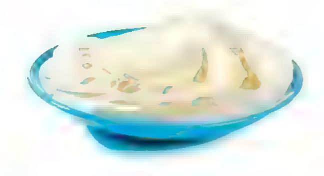
50 g de parmesan râpé



1 oignon



1 cube de bouillon de légumes



100 g de mascarpone

❶ Faites chauffer 90 cl d'eau avec le cube de bouillon de légumes.

❷ Dans une sauteuse, faites revenir 1 min l'oignon émincé dans 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, ajoutez le riz jusqu'à ce qu'il soit translucide, puis les courgettes lavées et coupées en fines rondelles.



❸ Versez, louche par louche, jusqu'à ce qu'il soit absorbé, le bouillon de légumes, salez et poivrez.

❹ Une fois le riz cuit, intégrez le mascarpone et mélangez. Saupoudrez de parmesan et servez.

RISOTTO CHAMPIGNONS-SPECK



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 25 MINUTES

LISTE DE COURSES



250 g de riz arborio



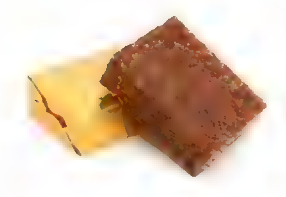
250 g de champignons



120 g de speck



1 oignon



1 cube de bouillon de légumes



100 g de mascarpone

❶ Faites chauffer 90 cl d'eau avec le cube de bouillon de légumes.

❷ Dans une sauteuse, faites revenir 1 min l'oignon émincé dans 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, ajoutez le riz jusqu'à ce qu'il soit translucide, puis les champignons nettoyés et coupés en fines lamelles.



❸ Versez, louche par louche, jusqu'à ce qu'il soit absorbé, le bouillon de légumes, salez et poivrez.

❹ Une fois le riz cuit, intégrez le mascarpone et mélangez. Recouvrez de tranches de speck et servez.

RISOTTO POTIMARRON-GORGONZOLA



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES

LISTE DE COURSES



250 g de riz arborio



300 g de potimarron



80 g de gorgonzola



80 g de mascarpone



80 g de parmesan



Le conseil de l'auteur

La fine peau du potimarron n'a pas besoin d'être retirée. Utilisez des potimarrons bio et lavez-les avant de les couper en morceaux avec un gros couteau.

1. Faites cuire le potimarron en morceaux 10 min dans 90 cl d'eau bouillante salée. Retirez les morceaux et gardez le bouillon.

2. Dans une sauteuse, faites dorer le riz 1 min dans 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le gorgonzola en morceaux.



3. Versez le bouillon, louche par louche, jusqu'à ce qu'il soit absorbé, salez et poivrez.

4. Une fois le riz cuit, intégrez le mascarpone, mélangez, puis les morceaux de potimarron. Saupoudrez de parmesan et servez.

POLENTA FRITE



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
REPOS : 30 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES

LISTE DE COURSES



350 g de polenta



6 cl d'huile d'olive



1 pot de sauce tomate

❶ Faites bouillir 2 litres d'eau avec 2 cuil. à café de sel et versez la polenta en pluie en remuant avec une cuillère en bois.

❷ Baissez le feu et laissez cuire 10 min en remuant jusqu'à ce que la polenta se détache des parois de la casserole.



❸ Étalez la polenta dans un moule rectangulaire graissé, laissez refroidir 30 min.

❹ Démoulez la polenta, coupez des rectangles et faites-les frire sur toutes les faces dans l'huile d'olive bien chaude environ 10 min. Servez avec la sauce tomate.



VIANDES ET POISSONS

ESCALOPE DE VEAU À LA MILANAISE



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 16 MINUTES

LISTE DE COURSES



4 escalopes de veau



30 g de farine



2 jaunes d'œufs



50 g de chapelure



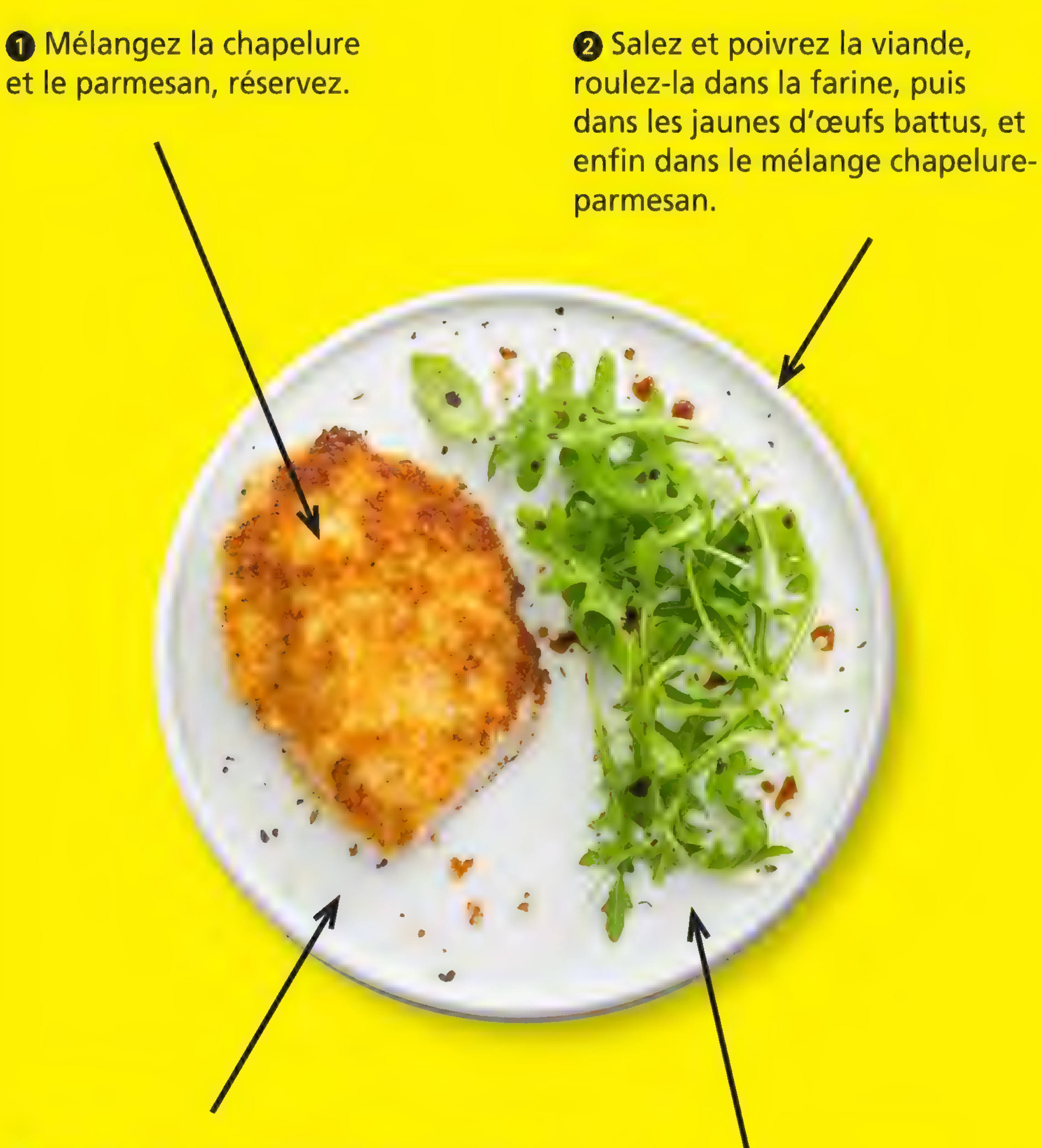
50 g de parmesan



4 poignées de roquette

❶ Mélangez la chapelure et le parmesan, réservez.

❷ Salez et poivrez la viande, roulez-la dans la farine, puis dans les jaunes d'œufs battus, et enfin dans le mélange chapelure-parmesan.



❸ Faites fondre du beurre dans une poêle chaude et faites cuire les escalopes panées 8 min de chaque côté.

❹ Servez accompagné de roquette.

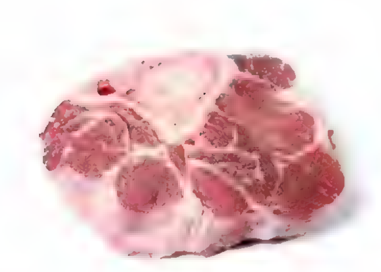
OSSO BUCO



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 1 HEURE 45

LISTE DE COURSES



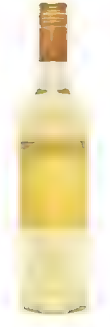
4 tranches de jarret de veau



4 carottes



400 g de tomates pelées concassées



10 cl de vin blanc (muscadet)



1 bouquet garni



1 orange (bio de préférence)

❶ Faites revenir 5 min les carottes coupées en fines rondelles dans 20 g de beurre demi-sel.

❷ Ajoutez les tranches de veau et faites-les dorer 10 min sur toutes les faces avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive.



❸ Salez, poivrez, ajoutez le vin blanc, les tomates pelées, le bouquet garni, couvrez d'eau et laissez mijoter 1 h 30.

❹ Parsemez de zestes d'orange et servez.

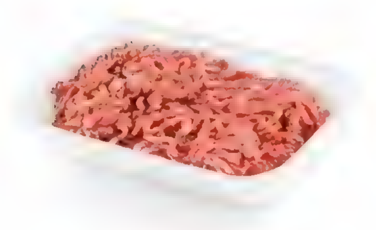
BOULETTES DE VIANDE



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES

LISTE DE COURSES



400 g de viande hachée



40 g de parmesan



1 gousse d'ail



1 botte de basilic



1 boîte de tomates pelées concassées (500 g)



1 oignon

❶ Épluchez et hachez l'ail. Mélangez l'ail avec la viande, le parmesan et la moitié du basilic haché. Salez et poivrez.

❷ Confectionnez des boulettes en roulant 1 petite cuillerée à soupe de farce entre vos mains.



❸ Faites dorer l'oignon émincé 1 min dans une grande poêle avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les boulettes et faites-les cuire en remuant régulièrement 6 min.

❹ Intégrez les tomates pelées, laissez cuire encore 3 min, puis parsemez du reste de basilic ciselé.

POULET AU MARSALA



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 25 MINUTES

LISTE DE COURSES



4 fines escalopes de poulet



500 g de champignons de Paris frais



4 cuil. à soupe de marsala aux amandes



8 cuil. à soupe de crème fraîche



1 bouquet de persil

❶ Émincez les champignons et faites-les cuire 10 min à feu vif dans une grande poêle avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive.

❷ Versez-les dans un plat, puis placez les escalopes de poulet dans la poêle avec 1 cuil. à café d'huile et faites-les dorer 5 min de chaque côté.



❸ Ajoutez la crème, le marsala et les champignons cuits. Salez, poivrez et laissez cuire encore 5 min. Servez parsemé de persil ciselé.

CREVETTES À L'AIL



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES

LISTE DE COURSES



400 g de crevettes cuites décortiquées



400 g de spaghettis à l'encre de seiche



2 gousses d'ail



1 oignon



1 boîte de tomates pelées concassées



6 brins de persil

❶ Dans une grande poêle, faites revenir 1 min l'oignon et l'ail hachés avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive.

❷ Ajoutez les tomates pelées et les crevettes. Salez et poivrez. Laissez cuire 2 min.



❸ Faites cuire les spaghettis *al dente* (environ 10 min) dans un grand volume d'eau bouillante salée.

❹ Servez les spaghettis avec les crevettes et parsemez de persil ciselé.

CALAMARS FARCIS À LA BURRATA ET AUX CÂPRES



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES

LISTE DE COURSES



400 g de blancs de calamars vidés et nettoyés



200 g de burrata



1 cuil. à café de câpres égouttées



1 petite boîte de tomates concassées (250 g)



2 branches de thym



Le conseil de l'auteur

Vous trouverez facilement des calamars vidés prêts à être farcis dans les magasins de surgelés.

❶ Mélangez la burrata avec la moitié des tomates, les câpres, le thym effeuillé, salez et poivrez.

❷ Farcissez les calamars de cette préparation à l'aide d'une cuillère. Fermez avec des piques en bois.



❸ Dans une poêle avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, faites cuire les calamars à feu doux 5 min de chaque côté.

❹ Intégrez le reste des tomates et laissez cuire encore 5 min.

DORADE À LA GREMOLATA


POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES

LISTE DE COURSES


4 filets de dorade


1 orange non traitée


1 citron non traité

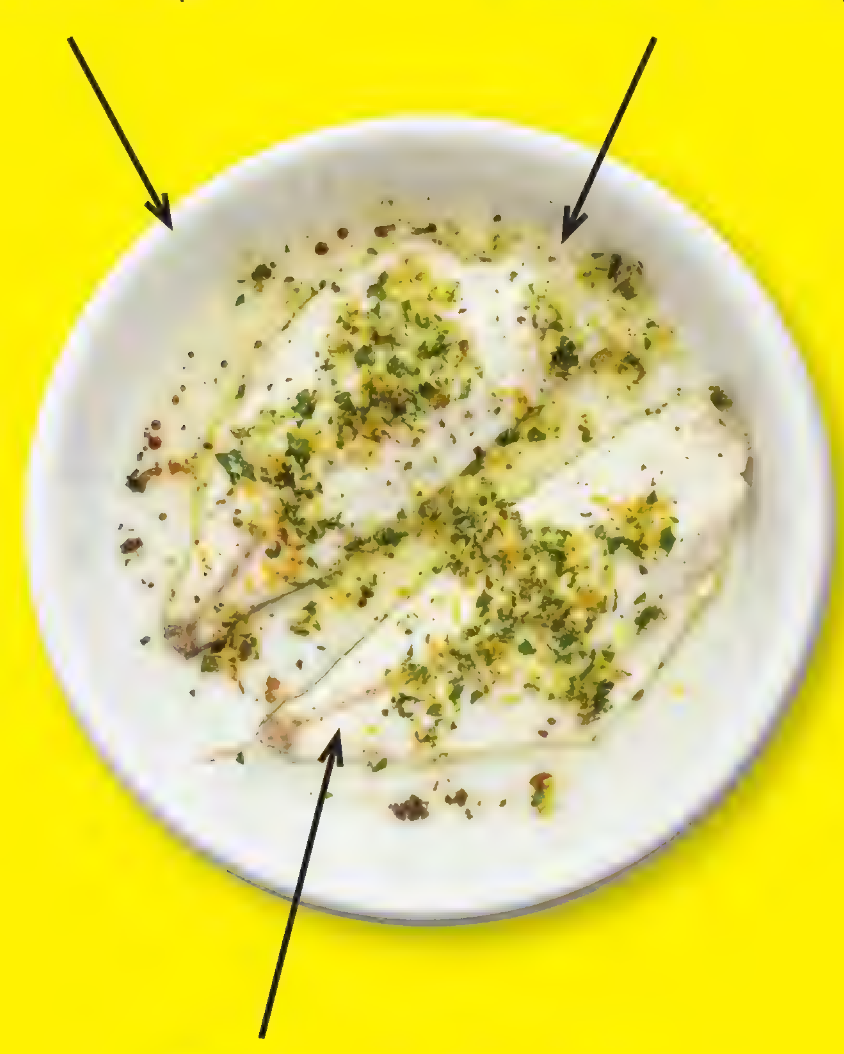

1 gousse d'ail


1 oignon


10 brins de persil

❶ Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Prélevez les zestes de l'orange et du citron avec un zesteur ou une râpe.

❷ Hachez l'oignon, l'ail et le persil. Mélangez dans un bol les zestes et 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez.



❸ Placez les filets de dorade dans un plat huilé et recouvrez de la gremolata. Enfournez pour 10 min.



DOLCE

TIRAMISU



POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 1 HEURE

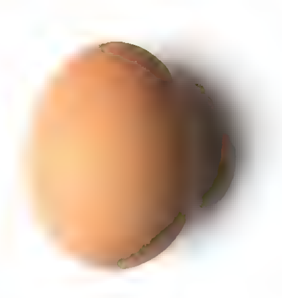
LISTE DE COURSES



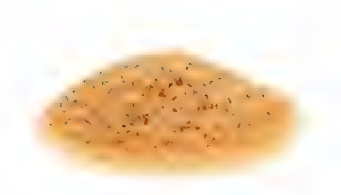
1 vingtaine de boudoirs



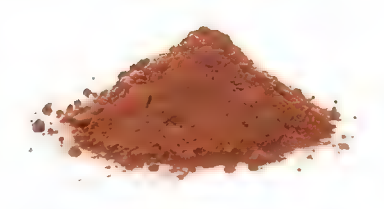
250 g de mascarpone



2 œufs



50 g de cassonade



2 cuil. à soupe de cacao en poudre



1 tasse de café froid

❶ Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez les jaunes avec le sucre, ajoutez le mascarpone et mélangez.

❷ Montez les blancs en neige bien ferme et incorporez-les délicatement à la préparation.



❸ Imbibez rapidement la moitié des boudoirs de café, placez-les au fond d'un plat. Versez la moitié de la crème dessus, saupoudrez de la moitié du cacao.

❹ Renouvelez les étapes avec le reste des ingrédients et placez au réfrigérateur au moins 1 h.

PANNA COTTA



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

LISTE DE COURSES



50 cl de crème liquide entière



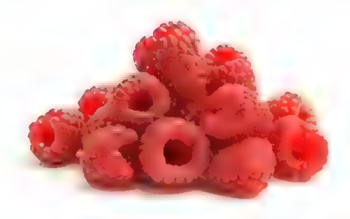
1 gousse de vanille



4 blancs d'œufs



60 g de sucre



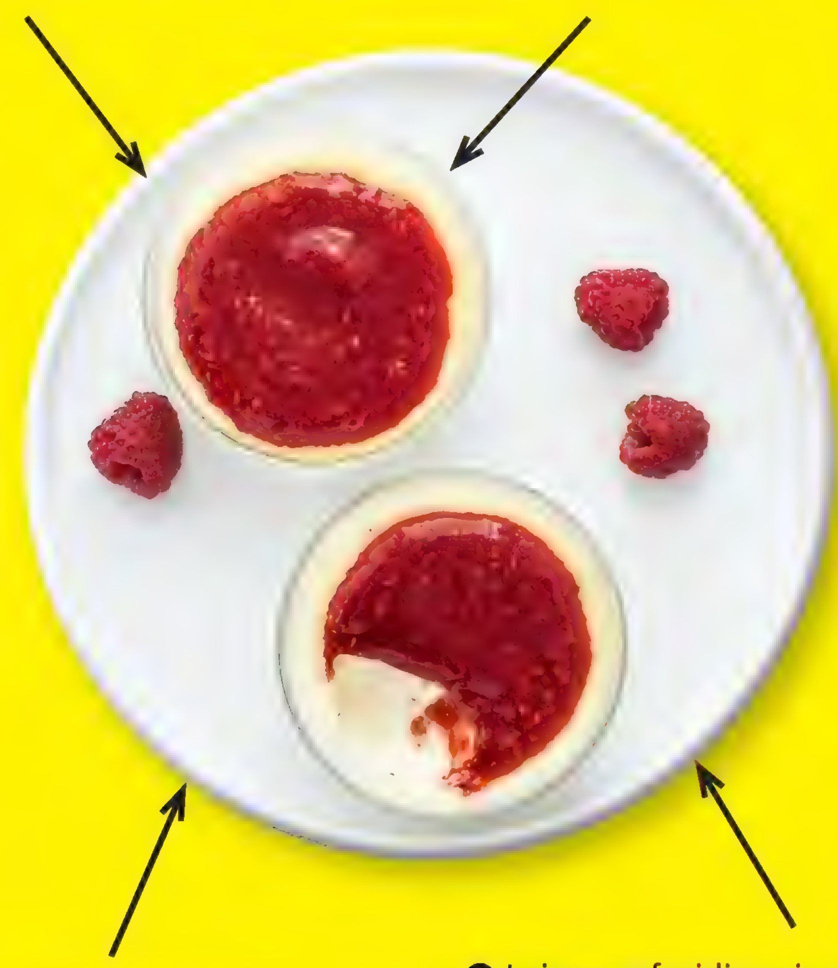
250 g de framboises



40 g de sucre glace

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une casserole, portez à ébullition la crème avec les graines de la gousse de vanille fendue en deux dans la longueur et grattée.

❷ Mélangez vivement les blancs d'œufs et le sucre en poudre (sans les monter en neige), versez la crème, mélangez puis versez dans 4 ramequins.



❸ Placez les ramequins dans un grand plat avec de l'eau chaude et enfournez pour 20 min.

❹ Laissez refroidir puis placez au frais 2 h. Mixez les framboises et le sucre glace et versez dans les verrines.

GÂTEAU DE SEMOULE À LA RICOTTA



POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 25 MINUTES

LISTE DE COURSES



60 cl de lait entier



250 g de semoule fine



1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger



3 œufs



120 g de sucre



250 g de ricotta

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

❷ Dans une casserole, portez le lait à ébullition, puis baissez le feu et versez la semoule en mélangeant 3 min. Laissez refroidir.



❸ Mixez tous les autres ingrédients, puis ajoutez la semoule et mixez à nouveau.

❹ Versez dans un moule beurré et enfournez pour 20 min.

SABAYON AUX FRAISES



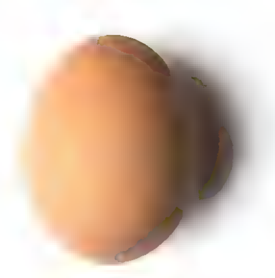
POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 3 MINUTES

LISTE DE COURSES



400 g de fraises



2 jaunes d'œufs



30 g de sucre



10 cl de jus d'orange



1 gousse de vanille



Le conseil de l'auteur

Si vous n'avez pas de fonction gril, utilisez un petit chalumeau de cuisine que vous trouverez dans les magasins spécialisés.

❶ Lavez et coupez les fraises en morceaux et placez-les dans 6 ramequins allant au four.

❷ Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs, le sucre, le jus d'orange. Fendez la gousse de vanille, prélevez-en les graines avec la pointe d'un couteau et ajoutez-les dans le saladier.



❸ Répartissez le sabayon sur les fraises.

❹ Placez les ramequins 3 min sous le gril du four.

GÂTEAU AUX AMANDES ET À L'ORANGE



POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 35 MINUTES

LISTE DE COURSES



350 g de poudre d'amandes



4 œufs



180 g de sucre glace



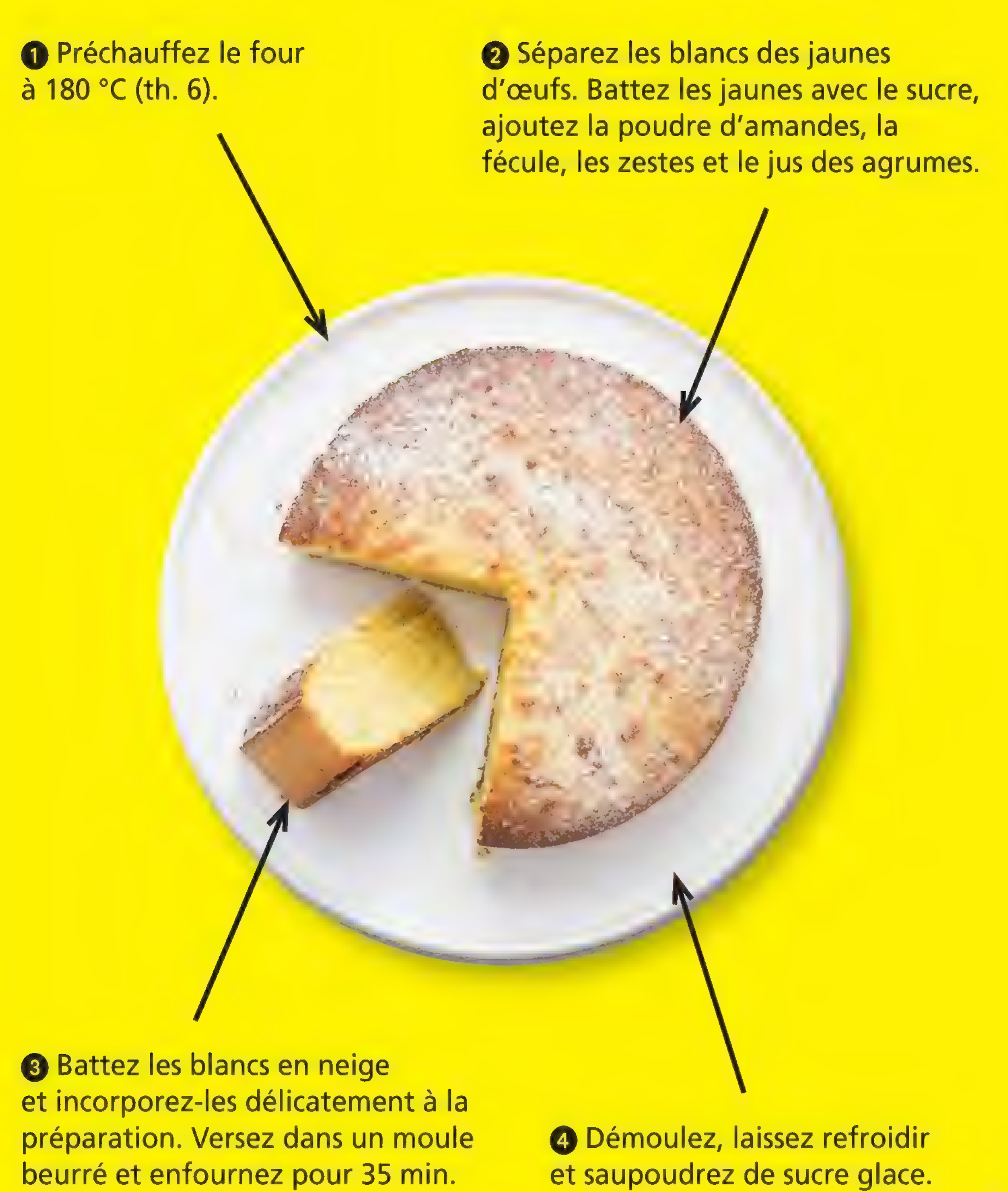
3 cuil. à soupe de fécule de maïs



2 petites oranges non traitées



1 citron non traité


❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
❷ Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Battez les jaunes avec le sucre, ajoutez la poudre d'amandes, la fécule, les zestes et le jus des agrumes.
❸ Battez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation. Versez dans un moule beurré et enfournez pour 35 min.
❹ Démoulez, laissez refroidir et saupoudrez de sucre glace.

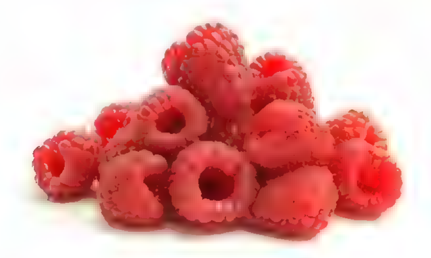
SEMIFREDDO AUX FRAMBOISES



POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CONGÉLATION : 6 HEURES

LISTE DE COURSES



200 g de framboises



2 œufs



80 g de sucre



10 cl de crème fleurette



Le conseil de l'auteur

Placez la crème 15 min au congélateur avant de la battre en chantilly. S'il fait chaud dans votre cuisine, placez le saladier dans un récipient plus grand contenant de l'eau froide et des glaçons. Plus la crème sera dans un environnement froid, mieux elle montera.

❶ Mixez les framboises. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Battez les jaunes avec le sucre et ajoutez les fruits mixés.

❷ Battez la crème en chantilly et intégrez-la délicatement à la préparation.



❸ Montez les blancs en neige et incorporez-les aussi délicatement, puis versez dans un moule en silicone.

❹ Placez au congélateur pendant 6 h. Servez décoré de framboises fraîches.

AMARETTI



POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 15 À 20 MINUTES

LISTE DE COURSES



200 g de sucre glace



150 g de poudre d'amandes



2 blancs d'œufs



2 cuil. à café d'amaretto

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

❷ Mélangez la poudre d'amandes et le sucre glace. Ajoutez les blancs d'œufs, puis l'amaretto jusqu'à former une boule.



❸ Faites de petites boules de pâte et déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

❹ Enfournez pour 15 à 20 min, jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.

LA PARTIE DES DIX

Les 10 ingrédients indispensables



Des pâtes
le référent de la cuisine méditerranéenne



De l'huile d'olive vierge extra
pour une cuisine plus goûteuse



Du riz à risotto (carnaroli ou arborio)
pour un grain fondant incontournable



De la polenta
pour sa texture granuleuse et son goût dépaysant



Du speck
un jambon cru au goût fumé



Du parmesan (parmigiano reggiano)
à la saveur fruitée et piquante pour rehausser vos plats



Du gorgonzola
un fromage crémeux pour des plats généreux



Des pignons de pin
le croquant qui sublime les pâtes et salades !



Du basilic
une herbe parfumée et savoureuse



De la roquette
pour apporter une note verte et poivrée

Les 10 choses à retenir pour cuisiner à l'italienne

1 La cuisine italienne est avant tout généreuse : usez et abusez du mascarpone, de la ricotta et du gorgonzola.

2 Des bons produits : frais, de saison et qui ont du goût. Voici les basiques de la cuisine italienne.

3 La simplicité : la cuisine italienne est une cuisine sans chichi, facile à réaliser. Si vous suivez bien les recettes, vous ne pourrez pas vous tromper.

4 Traditionnellement, un repas italien se compose d'antipasti, d'un primi piatti (des pâtes ou du riz), d'un segundo piatti (de la viande ou du poisson), et de dolce (les desserts). Contrairement à la cuisine traditionnelle française, les pâtes et le riz ne sont donc pas des garnitures mais des plats à part entière. Et les plats de viande ou de poisson sont la plupart du temps accompagnés de légumes.

5 Achetez de préférence un gros morceau de parmesan et râpez-le quand vous en avez besoin. Le parmesan peut se conserver longtemps dans une boîte hermétique dans le bac à légumes du réfrigérateur, ou bien soigneusement enveloppé dans un torchon (en coton ou en lin), dans un endroit sec et à l'abri de la lumière.

6 Les règles d'or pour un risotto réussi :
- ne quittez pas la casserole des yeux et remuez régulièrement à la cuillère ;
- incorporez le bouillon en petites quantités, un risotto lentement arrosé est plus savoureux ;
- ajoutez le crémeux (mascarpone, parmesan…) de préférence en fin de cuisson.

7 On commet souvent l'erreur de rajouter de l'huile dans l'eau de cuisson des pâtes. Il ne faut pas le faire car cela empêche ensuite la sauce de bien se mélanger aux pâtes. Pensez aussi à faire cuire les pâtes dans un grand volume d'eau : si elles sont trop serrées, elles cuiront mal. Vous pouvez enfin choisir vos pâtes en fonction de leur garniture : les pâtes creuses ou striées retiendront bien les sauces épaisses, par exemple.

8 Contrairement à ce que l'on croit, on n'utilise pas de cuillère à soupe pour manger les spaghettis. Et, bien sûr, on ne les coupe pas non plus avec un couteau. Une fourchette suffit.

9 Le café italien, très court et serré, est un incontournable de la cuisine italienne. Servez-en à vos invités pour terminer un repas.

10 Cuisinez avec votre cœur ! La richesse de la gastronomie italienne ne vient pas simplement de ses aliments savoureux mais également de la générosité avec laquelle on la cuisine, pensez-y.